13.030 Sója na taliansky spôsob
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
sója suchá			4,50	4,50	6,00	6,00	7,00	7,00
olej			0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
soľ			0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18
citróny			0,20	0,08	0,30	0,12	0,40	0,16
syr tvrdý			2,00	2,00	2,00	2,00	2,50	2,50
petržlenová vňať čerstvá			0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07
hmotnosť porcie v g			110		160		200	

Receptúra

Výrobný postup

Sóju preberieme, umyjeme, namočíme, dolejeme vodou a uvaríme do mäkka. Časť vody zlejeme, primiešame olej, soľ a prevaríme. Dochutíme citrónovou šťavou. Porcie podávame posypané strúhaným syrom a umytou, posekanou petržlenovou vňatou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	1346	323	21,17	19,6	3,7	12,0	6,9	310,3	4,1	0,074	0,5	0,3	1,6	1,2
C	1663	399	26,48	23,4	4,3	16,0	9,2	349,3	5,5	0,081	0,6	0,3	1,8	1,5
D	1958	470	31,33	27,6	4,9	18,7	10,7	423,4	6,4	0,097	0,7	0,4	2,0	1,8